



Vous aimez les sensations dans les airs ? Effectuer sauts, saltos et vrilles ? Alors le Trampoline est fait pour vous !

Discipline acrobatique, le Trampoline peut se pratiquer en individuel ou par paire de deux gymnastes (appelé synchronisé). Cette discipline est devenue olympique en 2000. En Trampoline, les gymnastes évoluent sur une toile de 4 mètres sur 2 située à 1.15 mètre du sol. 120 ressorts situés tout autour de la toile permettent aux meilleurs gymnastes de s'élever à une hauteur pouvant atteindre 8 mètres.

Les exercices sont composés de 10 touches de Trampoline entre lesquelles les gymnastes vont pouvoir effectuer de nombreuses acrobaties (saut, salto, vrilles...). Ces acrobaties doivent être enchaînées.

La notation finale en Trampoline découle de trois notes :

- La note de difficulté : somme des éléments effectués
- La note d'exécution : note obtenue après déduction des fautes observées
- La note de temps de vol : note qui calcule le temps passé dans les airs.